

## ความรู้สึกรู้ตัว

นำเสนอเมื่อ : 23 มิ.ย. 2552

ธรรมะ กับ ชีวิต

เช้าวันหนึ่ง เพื่อนบ้านที่พุกอยู่ใกล้กัน ได้มาเรียกแต่เช้า เพิ่งคิดว่าตอนกลางวันได้บอกไว้แล้ววาคืนนี้จะมีพระคุณเจ้าเดินทางมาจากต่างจังหวัดมาจำวัดที่บ้านพุก ให้ผมไปที่บ้านด้วยคงเห็นว่าเป็นคนที่สนใจธรรมะ อยากให้ได้มีโอกาสมาสันทนาธรรมกับพระคุณเจ้าดังกล่าว

ผู้เขียนพร้อมด้วยภรรยาจึงได้นำนม ขนมหวานและผลไม้ไปถวาย และช่วงเย็นก็ลืมนบอกเจ้านายที่บ้านเช่นกัน จึงไม่ได้ทำภัตตาหารถวายในเช้าวันนี้ แต่ไปถึงก็ปรากฏว่าเจ้าของบ้านได้เตรียมสำหรับและภัตตาหารไว้พร้อมแล้ว

หลังจากได้กราบไหว้และถวายอาหารแล้ว จึงได้สนทนากับพระคุณเจ้าทั้งสองรูปดังกล่าวทราบว่าเพิ่งเดินทางมาจากอำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยได้ไปปฏิบัติกรรมฐานมา และได้สอบถามผู้เขียนว่า เคยปฏิบัติธรรมมาบ้างหรือไม่

จึงเรียนท่านว่าเคยปฏิบัติมาบ้าง ทางสายหลวงพ่อสมาณะ วัดป่าศรัทธาธรรม จังหวัดนครราชสีมา และสายหลวงพ่ोजริญ วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี

พระคุณเจ้าได้บอกผู้เขียนว่า..ท่านได้ปฏิบัติธรรมทางสายของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก วิธีเจริญสติในรูปแบบของกายเคลื่อนไหว การเจริญสตินี้ ต้องทำมาก ๆ ทำบ่อย ๆ นั่งทำก็ได้ นอนทำก็ได้ ขึ้นรถลงเรือทำได้ทั้งนั้น

คนเราส่วนมากไม่รู้จักตัวเอง วัน ๆ มองดูแต่คนอื่น จิตคิดออกไปแต่ข้างนอกตัวเอง เหมือนกับโยมที่มาหนึ่งอยู่ที่ไหน ตัวของโยมอยู่ที่ไหน มาแต่ตัว แต่ใจตอนนี้อยู่ที่ไหน จะต้องเจริญสติ ทำให้มีความรู้สึกตัว เราทำความรู้สึกตัวตลอด ยามซักผ้า ภูบานกวาดบ้าน ล้างถ้วยล้างชาม เขียนหนังสือหรือชื้อขายก็ได้ เพียงเรามีความรู้สึกเท่านั้น เราทำบ่อย ๆ อันนี้เรียกว่าเป็นการเจริญสติ

คนขาดสติลงไป วิชาที่หนึ่งก็ตาม หานาที่ก็ตาม ชั่วโมงหนึ่งก็ตาม สามารถทำให้เราเป็นได้ทุกอย่าง เป็นสัตว์นรกก็ได้ เป็นเปรตก็ได้ เป็นอสุรกายก็ได้ เป็นสัตว์ก็ได้ หรือเป็นผีก็ได้

ส่วนผลของคนมีสตินั้น สามารถทำให้เป็นคน เป็นมนุษย์ เป็นเทวดา หรือเป็นพระอรหันต์ก็ได้...(สรุปเท่าที่ทำได้)

หลังจากนั้นพระคุณเจ้าได้ฝึกให้ผู้เขียนและภรรยาฝึกปฏิบัติประมาณ ๑๐-๑๕ นาที ทำให้รู้สึกตัว มีสติ และสมาธิเร็วขึ้น ไม่วานั่งรถ เดิน นอน และยืน ลองทำตามที่พระคุณเจ้าสอนมา ก็ปรากฏว่ามีสติอยู่กับเนื้อกับตัว และรู้จักตัวเองมากขึ้น..หากไม่ทำ ก็ไม่รู้...

พระคุณเจ้าที่ผู้เขียนได้สนทนาด้วยคือ พระอาจารย์สงคราม ฐัมมวโร ป่าช้าแกดำ ตำบลแกดำ  
อำเภอแกดำ จังหวัดมหาสารคาม  
หากท่านผู้ใดสนใจปฏิบัติทางสำนักปฏิบัติธรรมดังกล่าวยินดีต้อนรับทุกวัน